énéo Info

Trimestriel | 10 | Janvier 2015

Énéo Centre

Accompagnement des mandataires Énéo dans les CCCA p. 4

Le black-out électrique p. 13

Un festival aux couleurs régionales ! p. 14

Le programme 2015 de la commission culture p. 17

La Francodyssée, c'est reparti ! p. 21

Le Parlement européen ! p. 23

édito

La retraite

Curieuses expressions que celles qu'aime à véhiculer le droit social et, avec lui, la société ! La « retraite », quand ce n'est pas la « survie ». Je sais que c'est là le produit de l'histoire. L'on y verra le reflet d'une société qui était toute entière dominée par le travail — pour être clair, celui de l'homme —.

Je me retire, comme en Russie du temps de Napoléon. Il y a des images plus sympathiques. Je survis au décès de mon conjoint, comme si j'avais disparu avec lui mais que je m'en réchappais grâce au filet qu'offre notre système social. Il y a des expressions moins morbides.

Il faut se méfier de ces images péjoratives, dévalorisantes et, pour tout dire, infantilisantes. Sans rien ignorer de situations difficiles que les uns et les autres peuvent connaître, il faut, à mon sens, bannir de tels mots de notre langage si nous voulons tenir compte de la situation des aînés, ici et maintenant.

Les situations, en effet, ne se ressemblent pas.

Il est des hommes et des femmes qui, après une vie de travail absorbante et fatigante, aspirent à prendre un peu de distance et à couler comme on dit, une existence tranquille. Tant mieux pour eux, s'ils sont en mesure de concrétiser ce souhait. Qui aurait l'audace de les en blâmer ?

Il en est d'autres qui retrouvent, au moment où ils quittent le milieu du travail, des espaces de liberté. C'est l'occasion de mener ou de poursuivre un ensemble d'activités. Seuls ou ensemble. Et notamment grâce aux activités démultipliées que leur propose Enéo — que ce soit dans le domaine de la culture, de l'éducation permanente, des sports ou des vacances —. Ou à la faveur des tâches que des grands-parents assument au profit de leurs petits-enfants.

Il en est d'autres encore qui se placent dans une perspective plus collective — et souvent plus solidaire —. C'est le moment où jamais, pensent-ils, de mettre à la disposition des autres une expérience, un savoir-faire, une connaissance de la vie, avec ses joies et ses déceptions. Le travail ne manque pas pour cette armée de volontaires.

A chacun de trouver le style et le rythme qui lui convient.

Car telle est ma conviction. Il y a mille façons pour les aînés de bénéficier d'une pension sans pour autant apparaître comme adeptes de la « retraite » ou de la « survie », au sens premier du terme.

Francis Delpérée, Président d' énéo

Save The Date

Tissons ces liens qui nous font du bien
Les solidarités,
c'est bon pour le moral !

Quand ? Jeudi 5 février 2015 à Bouge de 9h30 à 16h30

Quoi ? Journée de lancement du projet « solidarités intergénérationnelles »

Les solidarités intergénérationnelles : réciprocité, entraide, don de soi, échange donnant-donnant, ou gagnant-gagnant ? Toujours une expérience à vivre ! Une journée pour échanger, partager, s'éveiller, s'informer, se donner des idées, …

Où ? Auditorium CSC Chaussée de Louvain 510 à 5004 Bouge

Inscriptions au 02 246 46 73 ou via email eneo@mc.be
Participation aux frais : Membres Énéo 6 € / Non-membres 10 €

Couleurs Aînés 6 & 7 novembre 2014

Énéo vient de clôturer la première édition de Couleurs Aînés au Thon Hôtel. Deux journées de réflexion et d'animations qui ont permis de porter un regard différent sur les aînés, les baby-boomers, les jeunes-vieux, les mi-vieux, les vieux-vieux,…

FESTIVAL
COULEURS
AÎNÉS
BRUXELLES 6-7 NOVEMBRE
MAIS QUI SONT LES AÎNÉS?
POURQUOI LES AÎNÉS VOYAGENT-ILS?
Y A-T-IL UNE VIE APRÈS LE TRAVAIL?
LE SPORT PERMET-IL DE BIEN VIEILLIR?
LES AÎNÉS SONT-ILS PRIS POUR DES PIGEONS?
TECHNOLOGIE ET DÉPENDANCE… QUI DÉCIDE?
2 ACHETÉS = 3 PAYÉS

Le 6 novembre, 160 aînés provenant de l'ensemble des provinces francophones ont été amenés à réfléchir sur six thèmes :

- Mais qui sont les aînés ?
- Y a-t-il une vie après le travail ?
- Le sport permet-il de bien vieillir ?
- Les aînés sont-ils pris pour des pigeons ?
- Technologie et dépendance… Qui décide ?
- Pourquoi les aînés voyagent-ils ?

Cet événement était aussi l'occasion pour notre mouvement de « clôturer » le projet Imag'Aînés porté au cours des deux dernières années. Les participants ont eu l'occasion de découvrir, lors du Happy Hours, les réalisations de l'ensemble des régionales, la galerie de mots « Mots songes ou Mensonges ? » ainsi qu'une fresque réalisée sur place.

Le 7 novembre les travaux d'Énéo[1] ainsi que les réflexions de la veille ont été confrontés aux représentants institutionnels du secteur du vieillissement ainsi qu'à des représentants du monde politique afin de répondre à la question : « Quels sont les changements individuels et collectifs, culturels, institutionnels ou politiques nécessaires afin de modifier les rapports de la société aux aînés ? ».

Pour les aînés présents, les personnes âgées ne sont pas des personnes pour lesquelles on fait « à la place de », ce sont avant tout des citoyens qui continuent leur parcours de vie et qui souhaiteraient vivre dans un monde où il fait bon vivre pour chaque génération sans discrimination. Énéo a profité de l'occasion pour dévoiler le spot de sa nouvelle campagne « Une vie après le travail »[2] car pour Énéo, la préparation à la retraite doit être pensée par la société, les employeurs et surtout par les futurs retraités. Couleurs aînés s'est clôturé sur une note très positive grâce aux messages encourageants des aînés sur les aînés et leur avenir dans la société. Le travail d'Énéo ne s'arrête pas là, il continue et les nouvelles thématiques autour des solidarités entre générations devraient nous permettre de définir petit à petit une société « Aînés admis ».

Retrouvez le compte rendu de ces deux journées dans notre prochain n° de « Balises » qui sortira fin janvier 2015.

Franck Moinil, chargé de communication

(1) Etudes et analyses disponibles sur www.eneo.be ou au 02/246 46 73
(2) Vidéo disponible sur www.eneo.be

Il n'y a pas d'âge pour être Barje !

Drôle et caustique, Barje est loin d'être sage comme une image. Cette héroïne de bande-dessinée à l'allure de "vieille sage" débarque en 2015 dans les colonnes de l'énéo-info.

Offrant un regard décalé sur le monde, sous forme de petits gags composés de trois ou quatre cases, Barje aborde tous les sujets pour le plus grand plaisir du lecteur : politique, société, économie, management… Avec son expression renfrognée et perspicace, ce personnage au teint jaune et à la tignasse bleue mène des raisonnements philosophiques en observant les absurdités du quotidien.

Issue de l'imagination fertile et décapante de deux auteurs bruxellois (Sylvie et Alex) réunis sous le pseudonyme de SKAD, Barje est l'héroïne d'un album 100 % Made in Belgium lancé en décembre 2013. En compagnie de ses amis, un joyeux groupe à l'alchimie étrange, elle confirme une chose simple : on est tous Barje ! C'est d'ailleurs le titre du premier tome de ses aventures, à découvrir sans modération.

Anne Lepère, responsable des publications

Plus d'infos ?
www.barje.be - info@barje.be

Accompagnement des mandataires Énéo dans les CCCA

Quoi de neuf ?

Les volontaires auxquels le mouvement confie un mandat sont nombreux. Ces volontaires engagés nous représentent dans de multiples lieux de décisions et/ou de consultation comme les centres culturels, les bibliothèques, la commission consultative de l'Aménagement du territoire et de la mobilité, … et dans des **C**onseils **C**onsultatifs **C**ommunaux des **A**înés (CCCA).

Le mouvement épaule et soutient ses mandataires. C'est ainsi que lors de la Senior Academy (avril 2014) des ateliers ont eu lieu, pour répondre aux questionnements lors d'échanges sur les succès comme sur les écueils rencontrés dans le (dys)fonctionnement des conseils. De ces échanges sont nées 16 fiches[1] destinées à guider le mandataire tout au long de la législature. Ce sont les volontaires (dont deux tiers sont membres d'un CCCA) de la Commission fédérale Citoyenneté et Vieillissement Actif qui s'y sont collés et proposent, au travers de fiches thématiques : des pistes d'action, de la méthodologie, des stratégies, des grilles de lecture qui permettent à chacun de défendre les attentes et les besoins des aînés de sa commune. Mais le plus important c'est que ces fiches partagent un vécu riche d'enseignements là où un CCCA est créé dans le respect de l'esprit de la circulaire Furlan. Cette dernière demande à chaque commune de créer un CCCA. La circulaire étant non-contraignante, mais vivement conseillée, Énéo souhaiterait qu'elle devienne un décret et ait alors force de loi. Les fiches donnent un sérieux coup de main, là où les initiatives sont compliquées lorsque l'esprit de la circulaire fait défaut ou simplement là où une commune refuse de créer un CCCA pour des tas de raisons toujours non recevables.

[1] **Ces fiches sont disponibles sur le wiki. Pour y accéder un mot de passe est nécessaire. Renseignez-vous auprès de votre régionale. La page est accessible par la table des matières de la page d'accueil sous la dénomination précise « Accompagnement des mandataires CCCA ».**

Un travail collectif entamé depuis plus de deux ans

Notre volonté en tant que mouvement social des aînés est que les aînés restent des citoyens actifs dans leurs domaines et dans leur commune. Le CCCA est en soi une instance consultative vers laquelle le Collège des Bourgmestre et échevins peut se tourner avant de prendre des décisions. S'il ne le fait pas, c'est au CCCA de l'interpeller pour lui rappeler son existence et lui faire part de son avis constructif et argumenté. Pour cela, il doit être représentatif des aînés de la commune et faire entendre la voix de tous les adultes âgés. Il doit pour cela être un lieu de débat, dans lequel les décisions se prennent près avoir argumenté et abouti à un consensus. Ce qui n'est pas simple. Il faut au préalable connaître l'importance des enjeux à défendre, s'assurer que la présidence du conseil soit confiée à un aîné, que chacun des membres puisse s'exprimer.

Grâce aux CCCA, de nombreuses initiatives sont possibles et une confiance peut exister entre les instances communales et cet organe consultatif. La confiance mutuelle et la complémentarité se construisent chaque jour, dans le traitement de chaque dossier traité. Les fiches aident[1] à trouver de la méthode, à s'organiser, à trier les informations essentielles, à trouver des alliés pour défendre ses idées et faire avancer la cause des adultes âgés. Elles viennent aussi en soutien des réunions régionales et provinciales qui rassemblent déjà des mandataires. Nous avons tous à apprendre de l'expérience des uns et des autres.

Témoignages

« C'est une mission enrichissante que de faire partie d'un CCCA, et je suis fière de ce que nous accomplissons »

« Je rêve d'une ville amie des aînés, c'est pour cela que je me suis impliquée dans le CCCA »

« Ensemble, avec d'autres mouvements proches, nous pouvons nous entraider et convaincre »

« Je m'inquiète de la réalité des mandataires découragés qui quittent les CCCA »

« Notre régionale réunit les mandataires CCCA et nous nous soutenons »

Les membres de la Commission Fédérale Citoyenneté et Vieillissement Actif d'Énéo

édito

Le mot de la Présidente régionale

Photo H. Bayot

L'année 2015 est déjà là ! Les équipes énéo et énéosport Centre vous souhaitent une excellente année 2015, remplie de joies, pleine de santé, d'énergie et d'enthousiasme.

En ces jours où s'échangent encore les vœux, il est intéressant de faire un petit retour en arrière avant de reprendre le courant vers l'avenir.

Le projet Imag'aînés a été mené à son terme et clôturé les 6 et 7 novembre dernier lors du « Festival Couleurs Aînés », réunissant quelques 160 permanents et volontaires. A l'heure où cet édito est écrit, nous n'en avons pas encore l'évaluation officielle, mais d'ores et déjà, il est permis de dire que ce thème a fait parler de lui et d'énéo, que de nombreuses personnes se sont mobilisées pour le mener à bien, qu'elles y ont mis tout leur cœur et toute leur énergie. C'est bien une réussite !

Notre régionale a eu sa journée d'étude Imag'aînés le 16 novembre 2013 et aura aussi son Festival de clôture, le mardi 24 février 2015. Ce Festival permettra de faire le point et d'évaluer nos actions en régionale et en locales. Venez-y nombreux, ce sera le lieu où échanger les idées !

Par ailleurs, les animations dans les locales sur ce thème se poursuivront. Il vous suffit de nous en faire la demande ; nous jetons un regard à nos agendas et nous sommes chez vous à la date fixée !

Nous sommes à l'époque des grandes « économies » budgétaires, les solidarités n'en seront que plus précieuses. Elles feront l'objet du thème à traiter durant les années 2015 et 2016. Ce thème se déclinera en quatre parties : solidarités institutionnelles, solidarités locales en 2015, solidarités familiales et solidarités en milieu de travail en 2016. La première journée d'étude aura lieu au début de février 2015.

Pour ce thème encore, nous aurons besoin de l'avis et de l'expérience de chacun(e) de vous, car les solidarités, bon nombre d'entre vous les vivez tous les jours.

Pour terminer cet édito, voici une réflexion sur le « Black-out », ce mot bizarre qui est venu hanter notre vocabulaire ces derniers temps ! Vous trouverez dans ces pages quelques conseils qui aideront à faire des économies d'électricité lors des phases oranges.

Si tous ensemble nous observons ces conseils, des coupures pourraient être évitées. Soyons citoyens et solidaires et, malgré les circonstances, restons sereins.

Avec nos vœux les meilleurs pour chacune et chacun d'entre vous,

Gilberte Delrue,
Présidente de la régionale du Centre

Collaborateurs régionaux : Ch. Daem, G. Delrue, S. Dupont, M. Durieux, E. Gobin, A-C Loriaux, groupe photos-BD, M. Hallet, E. Mathues, M-J Seutin, la MCHO, Infor santé, Horizons Mutu.

Régionale du Centre - Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues
Tél 071/54 84 05 - Fax 071/54 84 06 - ucp.centre@mc.be

agenda

Les rendez-vous des groupements

Ateliers énéo La Louvière

Groupement qui organise les cours d'informatique, les cours de langues, les ateliers créatifs, …

Contact :
ateliers.eneo.lalouviere@mc.be

Permanence téléphonique : 064/236414 le lundi de 9h30 à 10h30.

Photo JF Querton

Binche

Réunion et prêt de livres, le lundi dans le local des Sœurs de la Charité, rue de l'Arayou.

Contact : Annie MALHAIZE - 064/335146 ou Jacqueline MANDERLIER - 064/370600

Braine le Comte

- Le mercredi de 14h à 15h30 : cours d'anglais à l'Ecole Normale - 067/553938
- Le mardi à 9h, à 14h ou à 16h : cours d'informatique - 067/553938
- Le 18 mars : goûter et AG- 0487/923922
- Le 10 février : repas de la St Valentin à la Grange du Château - 067/552910
- Le 10 mars à 14h : animation santé sur les médicaments avec le Dr Moens
- Le 5 mai : repas de la fête des mères à la Grange du Château - 067/552910
- Le 23 juin : voyage - 0487/923922

Lors du goûter du 3 décembre, le groupement a fêté les noces de brillant de Mr et Mme ARNOULD / DESCHUYTENEER, les noces de diamant de Mr et Mme BINNEMANS/ VEREYCKEN et Mr et Mme ROMBAUT/TISTE, les noces d'or de Mr et Mme VAN HECKE / NEYT, Mr et Mme MATHIEU/ BALENGHIEN, Mr et Mme DUPONT/DAUCHOT, Mr et Mme BODDOU/PAGLIANI, Mr et Mme YERNAUX/BARBE, les 90 ans de Mmes ANTHOON Mariette, VANDERWHALE Agnès, Mrs RAES Louis, T'JOEN Lucien et les 80 ans de Mmes CLEREBAUT Marie Louise, CULOT Christiane, DAUWE Astrid, DE VLEESHOUWER Eliane, DRUMEZ Josiane, LACHANT Rolande, LEGRAND Monique et Mrs CLEREBAUT Walter, CRASSAERT Marcel, JANSSENS Roger, LISART Albert, RESPILLEUX Robert et VAN DEN BOSSCHE Léonce

Contact : Pierre LEGAY - 0487/923922

Carnières

- Le mardi 10 février, à 14h : animation santé « dormir sans médicaments » avec le Dr Moens, au Cercle Patria
- Le mercredi 11 mars : exposition « j'avais 20 ans en 1914 » à Liège.
- Le mardi 19 mai : goûter de la fête des mères
- Le jeudi à 14h : jeux de cartes

Le vendredi à 14h : bricolage

Le comité de Carnières lors du goûter de Noël

Contact : Jean-Marie LIETARD
064/44441

Chapelle-Lez-Herlaimont

- Le mardi 2 février : goûter de la chandeleur et AG
- Le mercredi 22 avril : diner des clubs sportifs
- Le mardi 5 mai : premier voyage culturel à déterminer

Lors du diner d'automne, le groupement a fêté les noces d'or de Mr et Mme DEKEYSER / GILBERT, les 90 ans de TOUSSAINT Yvonne, les 80 ans de DELPLANQUE Rolande, HAEGEMAN Yvette, DENYS Fernande, FONTANAZZA Emilia et PARMENTIER Alexandre

Contact : Monique et Jean Claude WATELET - 064/450440

Cyber club du Centre

Photo MT Delvallée

Vous envisagez d'acheter un ordinateur.

Vous éprouvez des difficultés avec le vôtre.

Vous désirez profiter de vos photos et vidéos de vacances.

Vous vous posez des questions au sujet de l'informatique et d'Internet.

Rejoignez-nous …

Renseignement au local : rue du Marché 6 à La Louvière (rez de chaussée de la mutualité chrétienne) le mardi, mercredi et jeudi matin à partir de 9h ou au 064/549280 jpcanivet@gmail.com ou 0474/818023
therese.delvallee@gmail.com

Les Ecaussinnes

Notre Maison, rue de l'Avedelle 173

- Après-midi récréatives (jeux de cartes, Scrabble, …) le mardi de 14h à 17h

Contact : Bernard ARNOULD - 067/554456

Erquelinnes

- Le 2e mardi de 14h à 18h : jeux de cartes et de société à la salle omnisports
- Le 4e jeudi de 14h à 18h : jeux de cartes et de société à la salle des mariages

Contact : Jacqueline LECOCQ - 0491/088232

Estinnes

Local MC, chaussée Brunehault

- Le mercredi à 14h30 : marche, jeux de cartes et de société
- Un mercredi par mois : art floral (dates à déterminer)
- Mercredi 7 janvier : galette des Rois offerte par l'amicale
- Mercredi 21 janvier : Binche : brasserie/chocolaterie avec repas (covoiturage)
- Mercredi 4 février : crêpes de la Chandeleur offertes par l'amicale
- Mercredi 11 février à 14h : conférence par le Dr Moens : microbes, bactéries et virus
- Samedi 14 février : Van Gogh au BAM à Mons (covoiturage)
- Mercredi 11 mars : gaufres du carnaval offertes par l'amicale
- Jeudi 2 avril : repas de Pâques au Rouveroy (réservation par paiement)
- Mercredi 29 avril : Thuin et Biercée (eau de Villée) avec repas (covoiturage)
- Mercredi 20 mai : visite du château de Louvignies et jardins (covoiturage)
- Mardi 2 juin : journée sportive à Haulchin
- Jeudi 18 juin : excursion à Dixmude / Ostende

Contact : Monique MILCAMPS - 064/771984 ou Raymonde POURBAIX - 064/341137

Grand Reng

Ancienne école des filles, entrée rue P Janson

- 2e et dernier lundi de 14h à 17h : jeux de société
- Dimanche 18 janvier à 15h : La Revue au théâtre des Galeries ; déplacement en car
- Lundi 16 février à 14h à l'ancienne Ecole des filles : information sur les gérontechnologies. (voir programme dans « Echos »)

Contact : Laure DANEAU - 064/771079

Houdeng Goegnies

Maison des œuvres, place de Goegnies 25

- 28 janvier à 15h : goûter gratuit, cotisations 2015 et information sur les économies d'électricité.
- 08 avril à 12h : diner de Pâques et animation musicale
- En mai : excursion à déterminer
- Jeux de société le 1er et le 3e jeudi du mois de 14h à 17h30
- Tous les 2 mois, une bonne information sur un sujet d'actualité :
- Le 28 janvier sur les économies d'électricité
- En mars, sur les lieux de vie, sur le choix d'un nouveau lieu de vie
- En mai, sur la santé

Contact : Yvette DUPONT : 064/212001 - Guy VITSKENS : 0496/537918

La Louvière

2 rue du Marché

- Le lundi à 13h30 : détente à la mutualité - jeux de cartes et de société
- Les prochaines excursions du GPR auront lieu le 01 mars, le 16 avril et le 7 mai. Destinations à préciser.

Contact : André KOUFF - 064/341688

La Hestre

Le cercle, rue Rondeau

Photo L. Hartenberg

- Le 3e mercredi du mois : mercredi joyeux
- Le 28 mars : goûter, AG et bon d'achat
- Le 9 mai : premier voyage
- Le 13 juin : goûter fête des Pères et des Mères + cadeau
- Le 04 juillet : voyage à la mer
- Le 19 septembre : 3e voyage
- Le 05 décembre : goûter de Noël et cougnou

Contact : Mario DIFAZIO - 064/459971

Le Roeulx

Centre Culturel

- Le mardi à 14h : jeux de cartes et de société
- Le 9 avril : premier goûter
- Le 28 mai : thé dansant
- Le 5 juin : excursion
- Le 8 octobre : 2e goûter
- Le 25 octobre : boudin frites et animation musicale

Contact : Huguette DEPREZ - 0475/760613

Leval

Cercle l'Union

Si vous tournez parfois en rond,

Si vous avez le moral dans les talons,

Rejoignez l'amicale des aînés de Leval avec ses 20 activités programmées en 2015 :

- Le 15 mars : diner

agenda

Les rendez-vous des groupements

- Le 04 octobre : goûter
- 17 décembre : goûter de Noël
- Le 2e mercredi du mois, les 3 X 20 : jeux de société et rencontres et quelques 5 excursions en préparation.

Contact : Edmond SPITAELS - 064/338182

Manage

Local paroissial, à côté de l'Eglise

- Le mardi à 14h : jeux de cartes et de société
- Le 11 mai à 14h : animation santé sur le bon usage des médicaments avec le Dr Moens

Contact : Marie-Louise NOEL - 064/559944

Merbes

Salle de coupe, rue Haute

- Le lundi à 15h : jeux de société

Contact : Colette LAURENT - 071/558113

Ressaix

Le groupement de Ressaix a fermé ses portes. Il vous invite à rejoindre les autres groupements énéo de la région, à Leval ou à Binche, dans la même entité.

Seneffe

Salle communautaire, rue de Scrawelle

- Le mardi à 16h : jeux de société
- Le 13 mai : journée sportive

Contact : Marie-Ange DOOMS - 067/877362

Soignies Carrières

Salle des Carrières, place Wauters

- Le 2e mercredi du mois : « café rencontre » dans la petite salle derrière le cercle, rue Wauters. A chaque fois, une rencontre, une information, une détente, une tasse de café et une friandise.
- Le 1er et 4e lundi : « Patouseul » pour se distraire, apprendre, partager, …
- Le mercredi 11 mars à 14h : animation santé sur les médecines dites parallèles avec le Dr Moens
- Le 14 janvier à 14h : le gâteau des Rois et nous « tirerons » les Rois, une coutume ancienne.
- Le 14 février à 14h : les crêpes de la chandeleur et possibilités d'échange de semences, oignons ou jets
- Le 8 avril : dîner de printemps

Contact : Emile BOTTEMANNE - 067/333588 ou Renée FIERAIN - 0479/489782

Soignies Ville

- Activités hebdomadaires (à partir d'avril)
- Le mercredi de 14h à 17h : jeux de cartes à la salle St François - Mr DEPRETER : 064/662465
- Le vendredi de 14h30 à 16h30 : chorale à la Résidence St François - Mr GOISSE : 067/332182
- Le samedi de 9h à 11h : cours d'informatique à l'Institut St Vincent, 8 chemin de Nivelles : Mme TISON : 067/442273
- Le jeudi 15 janvier 2015 à 14h : goûter de nouvel an et paiement des cotisations.
- Le jeudi 19 mars 2015 à 15h : conférence sur la vie à Soignies au début du vingtième siècle.
- Le jeudi 16 avril 2015 à 14h : cabaret wallon avec les « Scriveux du Centre »
- Le samedi 25 avril 2015 à 16h : festival de chorales avec la participation de La voix des Cayoteux, la chorale de Colfontaine et la chorale de Neufvilles.

Le 16 octobre, le groupement a fêté les noces d'or de Mr et Mme HOLLOGNE / DAL et de Mr et Mme DEMONTE / BOLAND

Contact : Marie-Christine CRUNELLE - 067/332182 ou Liliane DELVAUX - 067/333901

80 ans de Pierre

Le club de cuisine «Les Joyeux Cuistots» a eu le plaisir de fêter les 80 ans de Pierre !

Sudoku

2		6	8	1		7		5
1	7		5	6		8		
							6	
5	1			9	7			6
4								
9			3	4			1	8
	3							
		2		3	4		8	1
8		1		5	6	4		3

Une grille de Sudoku se compose de neuf carrés de 3x3 cases. Au sudoku, ces carrés sont appelés "régions".

Le but du jeu est de compléter la grille afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque région contienne tous les chiffres de 1 à 9 une fois et une seule.

Echos des conférences

« Le bon usage des médicaments »

Le samedi 22 novembre dernier à 10h, rendez-vous avait été pris avec le Docteur Moens, conseiller médical auprès d'énéo et membre de la Commission Santé des régionales associées Centre/Thudinie. Il nous a présenté une nouvelle animation « Le bon usage des médicaments ».

Les participants intéressés par le sujet, environ 50, n'ont pas été déçus et c'est peu dire !

« Comment faire un bon usage des médicaments ? »

Cette animation nous éclaire sur l'industrie pharmaceutique : elle est prise entre deux logiques, la rentabilité financière et la santé publique ; cette dernière ne semble pas être celle qui prime, loin s'en faut. L'information des médecins par cette industrie est trop souvent biaisée en omettant parfois de signaler certains effets secondaires.

Le doigt a été mis sur le fait que seuls, les organismes assureurs (les mutuelles) et certaines organisations de consommateurs se battent pour faire baisser le coût des médicaments. Elle nous a aussi appris que, selon l'OMS, sur les plus de 5000 médicaments actuellement sur le marché, un peu moins de 300 d'entre eux sont essentiels et la majorité sont génériquables. Ces chiffres sont très éloquents !

Certains médicaments ont une balance bénéfice-risque défavorable. Il faut absolument se renseigner auprès de son médecin (voir les "dix commandements » en fin de texte). Depuis 2012, les patients peuvent signaler eux-mêmes à l'AFMPS* (agence fédérale du médicament et des produits de santé) des effets secondaires néfastes qui ne se trouveraient pas sur la notice dans la boite de médicament.

L'achat de médicaments sur Internet est à déconseiller : aucune référence n'est fournie ni mode d'emploi, aucune garantie sur le principe actif du médicament, aucun recours. Toutefois, certaines officines belges reconnues ont le droit en respectant des conditions extrêmement strictes de délivrer via la toile des médicaments ne nécessitant pas de prescription médicale.

Le Dr Moens insiste sur le fait qu'un médicament doit se prendre très exactement comme le médecin l'a prescrit, et surtout, aller jusqu'au bout du traitement même si on se sent mieux.

Certains Aînés ont l'habitude de prendre beaucoup de médicaments. Il leur est conseillé d'en parler à leur médecin ou à leur pharmacien lors de l'achat. En effet, un médicament a toujours un principe actif, à ne prendre qu'en cas d'absolue nécessité et seulement prescrit par un médecin car, certains médicaments sont incompatibles entre eux et peuvent faire plus de mal que de bien. Par ailleurs, il n'est pas toujours nécessaire que le médecin prescrive des médicaments lors d'une consultation, il lui est possible pour soigner un mal de vous donner des conseils comme vous aérer, faire du sport ou suivre un régime, etc.. A nous de faire l'effort nécessaire pour guérir, récupérer du tonus et la santé. Donc : ne jamais prendre de médicament sans l'avis du médecin !

Notre conférencier nous donne de très bons conseils : faites une confiance raisonnée aux médicaments et suivez les "dix commandements du patient" : n'hésitez pas à demander ces précisions au médecin lors de la prescription d'un nouveau médicament :

- Est-ce qu'un médicament est absolument nécessaire ?
- S'il faut un médicament : c'est quoi ce médicament ? (anti hypertenseur, calmant, pour les nerfs, etc.)
- Est-ce un médicament éprouvé, déjà beaucoup utilisé, reconnu ?
- Pendant combien de temps doit-il être pris ?
- Quand se manifestent les premiers bénéfices ? Et les effets secondaires ? Y a-t-il un danger en cas d'arrêt brusque ?
- Y a-t-il des aliments à écarter ? (alcool, jus de pamplemousse, etc.)
- N'y a-t-il pas incompatibilité avec les médicaments que je prends déjà ?
- Puis-je encore conduire ? Provoque-t-il une allergie ?
- Est-ce qu'il coûte cher ? Est-il remboursé ? Existe-t-il des génériques ?
- Et, demander très gentiment : Voulez-vous écrire la posologie clairement et lisiblement svp ?

Un petit lunch « santé » équilibré nous a été servi après la séance ce qui a permis aux participants de se rencontrer et de discuter d'une manière toute conviviale et très agréable.

Cette animation est à présent lancée et peut être produite dans les groupements locaux. A vos Président(e)s d'en faire la demande auprès de votre régionale.

G. Delrue

« La pleine conscience »

Mardi 29 août, c'est avec enchantement que nous avons accueilli 120 personnes curieuses d'en savoir davantage sur la méditation de Pleine conscience.

Jacques Splingaire, sexologue et instructeur en Pleine Conscience, nous a livré les tenants et aboutissants de cette démarche alliant une pratique ancestrale de médiation aux nouvelles connaissances médicales que sont les neurosciences.

Nous sommes également allés à la rencontre des mécanismes du stress, nous aidant à mieux comprendre les manière de le gérer.

Pour de plus amples informations sur les sessions MINDFULNESS (méditation de Pleine conscience), nous vous invitons à vous rendre à envoyer un mail à : mindfulness.charleroi@yahoo.fr

Infos également disponibles en vous abonnant à la page Facebook : Mindfulness news

« La simplicité volontaire »

Muriel Lescure, conférencière et membre de l'ASBL Les amis de la Terre, est venue nous présenter les éléments-clés d'un mode de vie dont on entend de plus en plus parler : la simplicité volontaire ou la sobriété heureuse.

agenda

Echos des conférences

Depuis 1976, Les Amis de la Terre soutiennent 5 thématiques :

- La gestion durable de l'eau
- La sauvegarde de la biodiversité
- Les économies d'énergie et la lutte contre le changement climatique
- L'alimentation et les sociétés solidaires
- La décroissance et la simplicité volontaire.

Voici ce que nous retenons de cette soirée riche de réflexions sur notre mode de vie, nos choix de consommation et notre manière d'être au monde qui nous entoure !

Mais qu'est-ce que la simplicité volontaire ?

La simplicité volontaire, c'est simplifier volontairement sa vie ! Et cela peut se faire de 1000 et 1 façons…

Parce que chacun part d'un point de vue différent, chacun se fixe lui-même ses propres objectifs et choisit le rythme qui lui convient !

Ce qui nous amène à la simplicité volontaire, c'est :

- La préoccupation écologique
- La quête de sens et de spiritualité
- Le souci de participer à plus de justice sociale et de partager
- Des ennuis de santé : stress, épuisement…
- L'endettement ou les difficultés financières

Si on devait résumer la simplicité en une seul phrase, ce serait : ***Apprendre à vivre mieux avec moins !***

Cela repose sur trois fondements :

RALENTIR
Le temps retrouvé permet souvent la prise de conscience, ensuite le changement.

REDUIRE
Consommer mieux, consommer moins : échanger, recycler, faire la part des choses entre nos besoins réels et les besoins suggérés par la publicité, utiliser ses talents et sa créativité…
Réduire, c'est se désencombrer de superflus matériels, d'un emploi du temps trop chargé, de relations « toxiques », de certaines croyances qui nous emprisonnent…

RETISSER DES LIENS
Avec nous-même d'abord, avec les autres ensuite !
C'est vivre simplement pour que les autres puissent tout simplement vivre…
Cette simplification de nos vies doit nous faire gagner en plaisir et en joie de vivre.
Il s'agit d'une **sobriété heureuse**.

Consommer mieux, consommer moins : oui mais comment ?

- En achetant des produits locaux et de saison
- En cultivant son jardin ou un terrain commun, public…
- En fréquentant les brocantes, donneries, boutiques de seconde main
- En réduisant le gaspillage
- En achetant en vrac plutôt qu'en emballage individuel
- En diminuant un peu le chauffage
- En se déplaçant en vélo ou à pied
- En changeant de banque
- …

Il existe plusieurs dizaines de groupes de simplicité volontaire en Wallonie, dans la plupart des cas soutenus ou lancés par les Amis de la Terre. Le but de ces groupes étant d'évoluer dans sa réflexion, de s'encourager dans sa pratique et de tisser des liens.

Ça sert à quoi la simplicité volontaire ?

Vivre mieux. On privilégie la qualité à la quantité…

Donner une chance pour la planète et un meilleur avenir assuré à nos enfants

À vivre mieux individuellement tout en préservant l'intérêt collectif.

À faire sa part, à participer à la vie d'un monde plus juste (voir la légende du colibri)

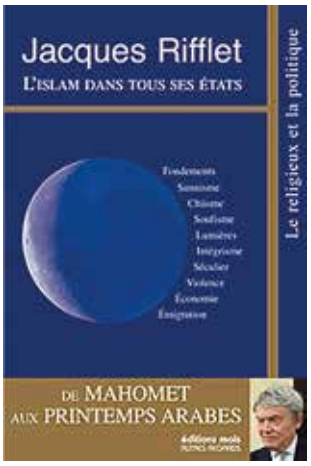
Une légende amérindienne raconte : « Alors qu'un incendie fait rage dans la forêt et que les animaux se laissent gagner par le désespoir, un minuscule colibri s'évertue à jeter sur les flammes les quelques gouttes d'eau que son bec lui permet de transporter. Quand un animal lui fait remarquer l'inefficacité de son action, le colibri répond : « Je sais, mais je fais ma part »..

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde », Gandhi.

Quand les livres nous parlent …

Voici le témoignage à cœur ouvert d'une assidue

Le prêt de livres est une excellente initiative.



J'ai eu le plaisir de rencontrer Mr Jacques Rifflet présenter son livre « L'Islam dans tous ses états ».

Une brique de plus de 600 pages qui ne se lit pas comme un roman mais qui accroche l'attention, qui bouleverse, qui interpelle.

Les propos n'ont pas pris une ride et sont d'une brûlante actualité.

Mr Rifflet insiste, lire ouvre l'esprit, entretient la mémoire mais il hausse le ton et dit : soyez critiques, curieux, ouverts aux autres, ne tombez pas dans les excès.
Le fanatisme, les sectes, le racisme, l'intolérance, les préjugés et tout ce qui peut « fleurir autour »…
Ils vous détruiront.
Vivez les yeux grands ouverts sur le monde.
La lecture est dense mais à la portée de tous.
J'ai lu 195 pages du livre, j'ai encore du chemin à parcourir.

A lire absolument.

Monique Sturbois

Echos des groupements locaux

Ateliers énéo La Louvière

On ne peut plus s'ennuyer aujourd'hui !

Pour apprendre et vous délasser en toute convivialité, venez rejoindre les ateliers créatifs, les cours de langues, de nouvelles technologies, … organisés par énéo mouvement social des aînés, dans les locaux de la Mutualité Chrétienne, rue du Marché 2 à La Louvière

Imaginer, créer, s'exprimer, …

- Art floral : les vendredis 23/01/15 - 20/02 - 20/03 et 24/04 de 9h à 11h30, chez M. Chevalier, 122 rue de Baume, à La Louvière. PAF : 16 € pour les 4 séances auxquels il faut ajouter le prix des fleurs (+ ou - 20 €) à payer à chaque atelier.
- Aquarelle : le lundi de 9 h à 11h. PAF : 5 € la séance, payable au professeur à chaque cours.
- Des ateliers d'expression :

  1. « Reflets » et « D'avant-âge » : De nombreux sujets abordés mènent à des débats sur des thèmes actuels, sociaux, familiaux, relationnels, du bien-être physique et mental et divers, axés autour d'articles, de lectures variées, de films, musiques et via le net.

  le vendredi de 13h45 à 16h15 *(sauf les vendredis de l'atelier citoyen)*.

  Le coût pour ces séances s'élève à un forfait de 10 € par session et une PAF de 4,50 € par séance à remettre à Delia Poletto.

  Renseignements complémentaires sur cet atelier : Poletto Délia : 0475/65 92 18.

  2. « Atelier citoyen » Engagement de la responsabilité interactive de chacun, dans le cadre de sa santé mentale et physique et dans un souci solidaire de bien-être individuel et collectif et via le net le vendredi de 14h à 17h, 3 dates à fixer à partir de janvier, 22,50 € pour les 3 séances.
- Cuisine : le 2e et le dernier mardi de chaque mois à 10h et le 1er et 3ème jeudi du mois à 10h, à Manage, local paroissial, avenue de Haussy, contact Ginette Gobin GSM 0472/50 82 74
- Œnologie : le premier jeudi du mois de 18h30 à 20h (1ère soirée : 08/01/2015). Voir plus de détails dans l'annonce.

Se lancer dans une langue étrangère ou maintenir son niveau.

- Anglais niveau 1 : le lundi de 15h30 à 17h au local cyber (rez-de-chaussée du n°6)
- Anglais niveau 2 : le lundi de 14h à 15h30 au local cyber (rez-de-chaussée du n°6)
- Anglais niveau 3 : le lundi de 9h à 10h30,
- Espagnol débutant : le lundi de 10h45 à 12h15,
- Espagnol avancé : le vendredi de 9h à10h30,
- Néerlandais : le vendredi de 10h30 à 12h,
- Italien débutant : le samedi de 9h à 10h30,
- Italien niveau 2 : le samedi de 10h30 à 12h.

PAF 5 € la séance, payable par trimestre au début du trimestre (+/- 12 séances).

Attention : les niveaux 1 en anglais, espagnol et italien ont commencé en septembre

Développer son savoir-faire technologique.

- Informatique initiation : vendredi de 9h30 à 11h30 (12 séances pour 60 €).
- Internet et communication : le lundi de 14h à 15h30 (6 séances pour 30 €).
- Photo numérique
  - module 1 : mettre ses photos sur PC : le lundi de 9h30 à 11h (3 séances pour 15 €).
  - module 2 : corriger ses photos sur PC : le lundi de 9h30 à 11h (6 séances pour 30 €).
- Windows 8 : (10 séances pour 50 €) le mercredi après midi
- Power point : le lundi (heures à déterminer) (6 séances pour 30 €).
- Utilisation d'une tablette : le lundi ou le mercredi après-midi (heures et jour à déterminer) (6 séances pour 30 €)

Remarque : ces ateliers informatiques ne seront organisés que lorsqu'il y aura assez d'inscrits

- Maitrise sénior en ordi : le mardi de 9h30 à 11h30 (plus de détails dans l'article ci-dessous).

Pour vous inscrire ou demander des informations supplémentaires, contactez-nous par mail : ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com ou téléphonez au 064/23 64 14 le lundi de 9h30 à 10h30

Un nouvel atelier :

Initiation à l'œnologie et dégustation

le jeudi 08/01,05/02,05/03,02/04,07/05,04/06

Dans les locaux de la mutuelle de La Louvière (1er étage) de 18h30hr à 20h00

Participation aux frais (vins compris) : 12 € la séance, 60 € pour le semestre, + cotisation ENEO (9,00 € annuel).

Nombre de participants limités à 15 personnes.

Programme : 45' de théorie et 45' de dégustation (3/4 vins par séances)

Animateur : Mr Philippe du Bois d'Enghien (éminent œnologue)

Inscriptions : ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com le lundi de 9h30 à 10h30 - 064/236414

J.F Querton : 0477/922479 jfquerton@gmail.com

agenda

Echos des groupements locaux

Dernier né des ateliers informatiques organisés par ateliers énéo La Louvière: «Maîtrise senior en ordi»

Cet atelier est différent des autres car il ne suit pas un programme établi à l'avance. C'est le groupe qui propose les sujets à aborder et l'animateur Jean-Claude Watelet l'aide à répondre à ses attentes.

Vous avez déjà quelques notions en informatique, vous rencontrez parfois des problèmes, vous vous posez des questions, vous souhaitez aborder de nouvelles notions, rafraîchir d'anciennes ou vous perfectionner, … alors cet atelier est fait pour vous.

Venez nous rejoindre le mardi matin de 9h30 à 11h30 dans les locaux de la Mutualité Chrétienne, 2, rue du Marché à La Louvière au 3ème étage et ce à partir du 2 décembre 2014.

Cependant, vu la manière dont l'atelier est conçu, vous pouvez venir nous retrouver à tout moment de décembre 2014 à mai 2015.

D'un aspect pratique, comme le sujet est choisi par le groupe et différent d'une séance à l'autre, vous ne viendrez peut-être pas chaque semaine, nous vous demandons de vous inscrire préalablement auprès de Yolande par mail à l'adresse «ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com». (objet: pour yolande (nom de l'atelier) ou par téléphone au 0498/802746

Pour proposer vos sujets, être informé du sujet de la semaine et savoir si l'atelier est organisé, prenez aussi contact avec Yolande

Pour financer cet atelier, nous vous proposons un abonnement à 25 euros qui vous permettra d'assister à 5 séances (à utiliser dans les 12 semaines)

Microbes, bactéries, virus

Le mercredi 11 février à 14h, conférence animation par le Docteur MOENS

Local MC, chaussée Brunehault à **Estinnes**

Que savons-nous des microbes, des bactéries, des virus? En quoi pourrions-nous être concernés par toutes ses maladies terribles dont nous parlent les médias: grippe aviaire, fièvre d'Ebola, maladie de la vache folle et autres.

Nous sommes entourés d'un monde vivant microscopique: toutes ces bactéries nous sont-elles hostiles? N'y en a-t-il pas qui sont inoffensives et certaines ne pourraient-elles pas nous être utiles?

Quand penser antibiotiques? Ces médicaments ont-ils une utilité en cas de maladie virale? Y a-t-il des précautions particulières à prendre lors de leur utilisation? Y a-t-il des médicaments contre le virus de la grippe? Que faut-il penser des vaccinations?

L'exposé va s'efforcer de donner à ces questions, une réponse claire et objective.

Les médecines dites parallèles

Le mercredi 11 mars à 14h, conférence animation par le Dr MOENS

Local: salle des Carrières, place Wauters à **Soignies**

Les médecines dites «parallèles» existent depuis des millénaires pour certaines (acupuncture et phytothérapie), d'autres sont beaucoup plus récentes (homéopathie, ostéopathie, hypnothérapie, chiropractie). Comment expliquer le regain actuel d'intérêt pour ces formes de traitement, La vague «verte»? C'est de ces médecines aussi qualifiées de «naturelles» dont il sera question. Que peut-on en attendre? Comment distinguer les charlatans des praticiens sérieux?

Le bon usage des médicaments

Le mardi 10 mars à 14h, conférence animation par le Dr MOENS

Local: **Braine Le Comte**, local à déterminer

Le lundi 11 mai à 14h, conférence animation par le Dr MOENS

Local: local paroissial, près de l'Eglise à **Manage**

Les technologies adaptées pour les aînés: solutions ou problèmes?

Le lundi 16 février à 14h

Local: ancienne école des filles **Grand Reng**

… ou comment tirer profit des avancées technologiques sans perdre de vue les risques …

Venez découvrir l'éventail des gérontechnologies …

Cela va du téléphone à grandes touches au robot domestique en passant par le bracelet de géolocalisation, le détecteur de chutes, la télévigilance, le pilulier électronique…

Venez poser avec nous les questions que ces technologies posent …

Venez partager vos inquiétudes …

Venez définir les balises indispensables pour cadrer cette évolution en marche … et pour remettre les personnes concernées au centre du débat!

Agenda régional

« BLACK-OUT » ELECTRIQUE

(Photo JF Querton)

Comme le disait Philippe Lamotte dans son article sur le sujet dans le dernier « En Marche » :

« Ce mot, à peine évoqué nous renvoie à nos peurs enfantines du noir et des nuits sans lune.

Pas d'électricité ? Pas de connexions ! Pas de lumière ? Pas de vie ! Privés du ronronnement de nos appareils électriques, nous voilà perdus, désorientés. »

Le black-out, c'est la panne généralisée. Nous n'en sommes pas là ! On nous annonce des délestages : cela veut dire des coupures de courant qui pourraient durer de deux à cinq heures à un moment de la journée bien précis et dans une zone précise. La Belgique a été découpée en 6 zones, ce sera chaque zone à son tour et pas toutes ensembles.

Plusieurs phases seront observées : la phase verte : pas de problèmes, tout va bien. La phase orange, pas assez d'électricité : il faut restreindre sa consommation. La phase rouge : plus d'électricité pour tous : coupure dans une zone. La Une (RTBF) nous donne la couleur des phases lors des bulletins météo.

Je me permets donc de partager avec vous quelques conseils qui m'ont été donnés et quelques idées personnelles.

Pendant les phases oranges, pour économiser l'énergie, mon fournisseur d'énergie m'a recommandé les actes suivants que je me suis engagée à observer :

- remettre à plus tard l'utilisation du four électrique, du micro-onde, de la taque électrique, du lave-vaisselle, du lave-linge, du sèche-linge, de l'aspirateur, du fer à repasser, de la console, etc..
- économiser les écrans (TV, PC, jeux vidéo).
- Utiliser les PC portables sur batteries plutôt que les postes fixes. Recharger les PC portables et les GSM pendant les heures creuses.
- éteindre les lampes superflues, débrancher les multiprises, ouvrir le moins possible la porte du frigo et lorsqu'on l'ouvre, la refermer le plus rapidement possible.

J'ai déjà l'habitude de débrancher les appareils électriques la nuit ou même pendant la journée quand je ne les utilise pas car je sais que même à l'arrêt, ils consomment encore de l'électricité. Je fais tourner mon lave-linge et le lave-vaisselle la nuit pour bénéficier du tarif « nuit ». Ce ne sera qu'un petit effort de plus et cela me laissera du temps pour ces choses qui font tellement plaisir : s'occuper de soi, « être » réellement avec sa famille, se reposer et se distraire ! De plus, il est évident que ces restrictions électriques sont importantes car elles pourraient éviter que la phase orange ne vire au rouge !

Pendant les phases rouges (coupures). Seront-elles les loups et autres loups garous des soirées sans lune ? Vais-je me laisser abattre ?

Oh que non ! C'est le moment de faire parler ma créativité et d'envisager les choses de manière positive !

D'abord, il faut être prévoyante : faire provision de bougies, voir si ma lampe de poche/dynamo fonctionne toujours : il y faut de l'huile de bras et non de l'électricité ! Pour le reste, hélas, tout est électrique chez moi. Alors voyons voir…

- demander à mon fils de me prêter son camping-gaz et la bonbonne.
- ressortir ma vieille cafetière italienne, le café qu'on y faisait était délicieux et avait un arôme ! De plus il restait chaud plus longtemps qu'avec ma cafetière électrique… pourquoi en ai-je donc changé ?
- acheter des piles pour la radio, je m'installerai dans mon relax, enroulée dans un plaid et j'écouterai la musique que je n'ai pas le temps d'écouter ordinairement. Cause : Facebook !
- inviter mes petits enfants à passer la nuit, se raconter des histoires à faire peur, cela nous nous obligera à nous serrer les uns contre les autres et nous aurons bien chaud.
- dépoussiérer les jeux de société et inviter mes voisins pour une « bougies Party ». Cela pourrait mettre une certaine ambiance.
- rendre visite aux amis habitant dans une autre zone de délestage là où il n'y a pas de coupure. Je leur rendrai la pareille quand ce sera leur tour. Me renseigner. Cela pourrait être sympa !
- organiser une soirée intergénérationnelle « bougies » dans ma locale (préparer les gâteaux, le café ou le vin chaud à l'avance !)
- Se coucher et se lever plus tôt : simple déplacement des horaires d'activités journalières.
- Réfléchir à mon mode de vie, faire un retour sur moi-même et mes habitudes, revoir mes priorités avec bon sens !

Finalement, cela se présente assez bien et je trouverai certainement d'autres idées à partager.

Et vous, vos idées, les partagerez-vous ? Pourquoi ne pas se raconter comment passer ce cap ? Quels ont été vos meilleurs moments, les moins bons, ce qui vous a été facile, difficile ? Envoyez vos trouvailles et vos expériences par votre responsable local, ou à Régionale, avant le 5 mars, nous les publierons dans le prochain énéo-info. Chiche !

Rendez-vous donc au prochain trimestre,

Gigi

Agenda régional

Festival Couleurs Aînés

Les 6 et 7 novembre dernier, le Festival Couleurs Aînés s'est déroulé à Bruxelles.

Réservé aux volontaires responsables de notre mouvement, il a abordé diverses thématiques :

Qui sont les aînés ?

Une vie après le travail

Le sport permet-il de bien vieillir ?

Les aînés et la publicité

Technologies et dépendance : qui décide ?

Pourquoi les aînés voyagent-ils ?

Il a proposé du théâtre action « je suis jeune depuis plus longtemps que vous », une rencontre avec des professionnels et une rencontre politique…

Et dans le Centre, rien que pour vous, la régionale vous propose un Festival aux couleurs régionales !

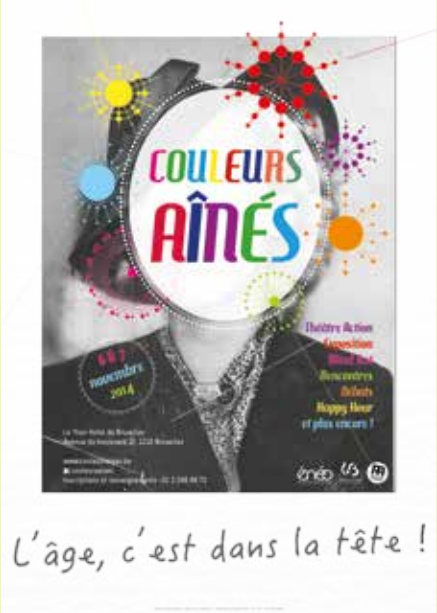
Le mardi 24 février 2015, de 9h30 à 16h30, dans un lieu à déterminer !

Pour entendre les retombées du Festival qui a eu lieu à Bruxelles

Pour découvrir les réalisations sur la thématique image des aînés

Pour approfondir certains sujets et mettre en place des actions concrètes

Pour nous lancer dans le nouveau plan d'action 2015-2016 sur les solidarités



Et pour faire la fête !

Vous pouvez déjà manifester votre intérêt pour le Festival régional et nous vous enverrons une invitation plus détaillée

Contact : secrétariat énéo Centre 071/548 407, 071/548 405 eneo.centre@mc.be

Journée des volontaires

Ce 2 octobre a eu lieu la journée des volontaires à Seneffe, visite guidée du château et repas dans l'orangerie pour 58 participants.

Les volontaires réunis ont découvert la charte du volontariat « Tout seul on va plus vire, ensemble on va plus loin »

Photos A Deboeck et JF Querton

Théâtre

La compagnie Night Shop Théâtre propose : « Silence ! », un spectacle sur les tumultes du vieillissement tantôt tristes tantôt tendres… Cette pièce a reçu le prix de la Ministre de la jeunesse et a été le coup de foudre de la presse aux rencontres de Huy 2013.

Si Jean et Elise, après 65 ans de vie commune, ne croquent plus vraiment la vie à pleines dents, c'est qu'elles sont dans un verre d'eau ! Depuis leur premier baiser, ils s'aiment passionnément.

Leur amour semble avoir défié l'univers et le temps. Ils vivent aujourd'hui dans une maison de repos. Leur quotidien est fait de petits désordres et de tendres habitudes. Mais la mémoire d'Élise est pleine de trous… Elle efface peu à peu les visages, les mots, les souvenirs…

Peu de mots suffisent pour évoquer la vieillesse, le sort des personnes âgées mais aussi la joie de vivre. Les gestes sont justes et bouleversants, la complicité totale entre les marionnettistes et leurs créatures. Un grand moment de théâtre magique et d'émotion pure !

Centre culturel l'EDEN à Charleroi, du 28 au 30 janvier 2015

Informations et réservations : EDEN – Centre culturel régional de Charleroi.

TEL : 071/202.995 MAIL : infoeden-charleroi.be

énéoSPORT

La journée sportive de la quinzaine aînergie

Photos Ch. Daem et E. Gobin

Ce 9 octobre, 140 sportifs ont eu l'occasion de pratiquer ou de découvrir diverses activités sportives, dans le cadre de la quinzaine aînergie.

Pétanque, Mölkky, marche, marche nature et marche nordique étaient proposés à Haine Saint Pierre, dans les locaux du Pagnol.

Merci aux responsables volontaires pour leur implication et bravo à tous pour cette belle « aînergie » !

Viactive

Ce 17 novembre, une trentaine d'animatrices de nos clubs du Centre, de Charleroi et de Thudinie ont participé à une formation d'un nouveau module : Viactive IMPACT, est un tout nouvel outil dans la lignée des routines du programme Viactive. Il comprend, trois routines d'exercices d'une durée d'environ trente minutes : « Cirque - Boxe - et Zen ».

Ce qui fait l'une des particularités de ce nouvel outil est qu'il présente non pas deux mais trois niveaux de difficultés. Aussi les différents groupes musculaires sollicités lors des exercices sont mentionnés, ce qui peut aider nos animateurs bénévoles dans leur animation. « Impact » apportera un vent nouveau et saura mettre un peu de piquant dans vos séances qui, nous en sommes certains, sont déjà bien plaisantes !

Sur la région du Centre, il existe déjà 10 clubs Viactive. N'hésitez pas à les rejoindre !

- Binche : Jacqueline MANDERLIER - 064/370600
- Braine Le Comte : Jacqueline VERSTRAETEN - 067/561252
- Carnières : Maria ZUCCOLOTTO - 064/652513
- Chapelle : Irène MARTINATO - 064/444011
- Rouveroy : Laure DANEAU - 064/771079
- La Louvière : Jeannine LIEGEOIS - 064/226023
- Marche Les Ecaussinnes : Eliane WAUTERS - 067/442563
- Merbes le Château : Colette LAURENT - 071/558113
- Morlanwelz : Anna BACCALA - 0470/044097
- Seneffe : Marie Ange DOOMS : 067/877362

Nous recherchons aussi des volontaires afin de renforcer l'équipe d'animateurs, des formations sont organisées régulièrement en région. Il n'est demandé aucune formation préalable en gymnastique, uniquement l'envie de communiquer le plaisir de la rencontre dans une activité sportive légère et en musique.

Si vous souhaitez proposer cette activité dans votre groupement, contactez-nous !

Pour tous renseignements : Evelyne GOBIN - 071/548407

Photos E. Gobin

énéoSPORT

La BEEMarche

Photo D. Ola

CALENDRIER DES MARCHES du 01/01/2015 au 30/06/2015, tous les mardis.

Soyez au lieu de rendez-vous indiqué ci-dessous un peu avant 14h, l'heure de départ.

06/01/15	Saint-Vaast - RV à l'église - Rue E. Hulin = 4,4 km ou 5,8 km
13/01/15	Estinnes-au-Val - RV à l'église - Rue Grande = 4,6 km ou 6,0 km
20/01/15	Erquelinnes - RV au Port - Rue du Port ou Rue Albert 1er = 4,0 km ou 6,2 km
27/01/15	Maurage - RV à l'église - Rue Saint-Jean-Baptiste = 3,9 km ou 5,7 km
03/02/15	Havré - RV à l'église - Place d'Havré = 4,1 km ou 5,9 km
10/02/15	Merbes-le-Château - RV à l'église - Rue Maroteau - Place = 3,9 km ou 6,4 km
17/02/15	Peissant - RV à l'église - Rue A. Brogniez = 4,0 km ou 6,0 km
24/02/15	Vellereille-les-Brayeux - RV à l'église - Rue J. Letellier = 4,4 km ou 5,9 km
03/03/15	Péronnes-lez-Binche - RV église Ste Marie - Place de Péronnes = 3,6 km ou 6,1 km
10/03/15	Rouveroy - RV à l'église - Rue Gabrielle Petit = 3,9 km ou 6,5 km
17/03/15	Epinois - RV église - Place d'Epinois ou Rue de Belle Vau = 4,6 km ou 5,5 km
24/03/15	Hantes-Wihéries - RV église - R. de l'Eglise ou Pl. Robaulx = 4,8 km ou 6,2 km
31/03/15	Saint-Denis - RV à l'église - Rue de la Brisée ou Place = 3,5 km ou 6,1 km
07/04/15	Harmignies - RV à l'église - Chée de Beaumont ou Place = 3,9 km ou 6,0 km
14/04/15	AG à Grand-Reng

Renseignements : Laure DANEAU 064 77 10 79 - 0478 39 97 67, Véronique TREMPONT 064 33 85 63 / 0497 92 29 76, Jean-Claude COPPEE : 0474 53 34 58, Didier OLA : 064 340 340 / 0478 24 55 59

Badminton – Les louvolants

Le nouveau club de badminton joue le mardi de 17h à 18h30, salle omnisport rue de l'Olive à La Louvière

Contact :
Jean François Querton : 0477/922479 jfquerton@gmail.com

Photos Photos JF Querton

Culture

Une vie après le travail!

Enéo Hainaut oriental propose des rencontres collectives pour se préparer à la retraite. Ce cycle est destiné aux futurs ou jeunes retraités pour répondre à leurs questions et échanger sur leurs expériences.

Quatre thématiques seront abordées: les ressources et les finances, la santé et le bien-être, les projets, la vie affective. L'esprit de cette initiative est de rester à l'écoute et d'adapter les séances aux attentes du groupe.

Pour cela, Enéo s'entoure de collaborateurs spécialisés dans le domaine du bien-être et des soins de santé.

Une première expérience a déjà été menée à Anderlues en 2014, ce qui permettra également aux participants du cycle 2015 d'entendre le témoignage d'une ou de plusieurs personnes étant passées par cette démarche.

N'hésitez pas à en parler autour de vous, cela pourrait intéresser vos connaissances proches ou lointaines!

Le cycle 2015 comprend 5 samedis de 9h à 12h à Anderlues: 31 janvier, 28 février, 28 mars, 18 avril et 9 mai

La commission culture vous a proposé:

Photos E. Gobin

Ce 23 septembre, visites guidées et découverte du musée gallo-romain de Waudrez, de l'abbaye de Bonne Espérance et de son moulin.

La commission culture vous propose:

- Vendredi 06 mars - **Le Louvre Lens et Arras**

photo E Gobin

Visite du Louvre Lens et visite de l'exposition: Versailles à Arras
Transport en car au départ de la gare de La Louvière Centre
50 € pour les membres énéo et 55 € pour les non-membres (car, visites et repas)

- Mercredi 22 avril - **le Bois du Cazier**
Visite découverte du Bois du Cazier, musée du verre et démonstration de soufflage au chalumeau
Transport en car au départ de la gare de La Louvière Centre
34 € pour les membres énéo et 39 € pour les non-membres (visites et repas)

- Mardi 26 mai - **Hôpital Notre Dame à La Rose, Lessines**
Visite guidée du site, ses collections, son architecture et l'histoire des hôpitaux, des soins de santé et de l'aide sociale en Belgique du moyen âge à aujourd'hui.

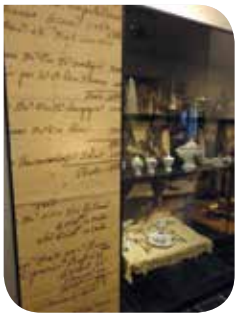



Photo E. Gobin

- Vendredi 03 juillet - **le château de Pierrefonds et Compiègne**
Montée au château de Pierrefonds en petit train, promenade touristique de la ville en petit train, visite de la ville de Compiègne
Transport en car au départ de la gare de La Louvière Centre
- Lundi 13 juillet - **Verdun**
La forteresse souterraine en petit train, visite de l'ossuaire de Douaumont et son cimetière de 36 000 tombes
Transport en car au départ de la gare de La Louvière Centre
- Mardi 04 août - **La chartreuse de Neuville et Montreuil**
Visites guidées de la chartreuse de Neuville et de Montreuil sur mer, ses remparts, ses hôtels particuliers, ses ruelles médiévales et ses petites maisons pittoresques.
Transport en car au départ de la gare de La Louvière Centre
- Vendredi 14 août: **Aix La Chapelle**
Visite guidée de la vieille ville et visite libre de la cathédrale et de son trésor
Transport en car au départ de la gare de La Louvière Centre

Renseignements et inscriptions: evelyne.gobin@mc.be rue du Douaire 40 6150 Anderlues - 071/548407

Photos E. Gobin

Qualias

Le service mobilité de Qualias

Les magasins Qualias vous proposent du matériel dans de nombreux secteurs : location et vente de matériel médical, confection d'orthèses sur mesure, aménagement du domicile, …

Mais saviez-vous que les magasins Qualias disposent également d'un service **d'aides à la mobilité ?**

De nombreuses personnes éprouvent des difficultés pour se déplacer, difficultés liées à l'âge, à la maladie ou consécutives à un accident.

A l'extérieur comme à l'intérieur, il existe une large gamme de dispositifs et d'appareils permettant de conserver une autonomie de déplacement.

Pour certains, le soutien d'une canne ou d'une béquille sera suffisant.

Lorsque l'équilibre devient instable, un cadre de marche, une tribune, un rollator ou parfois même un tricycle sera nécessaire. Enfin, lorsque les difficultés de déplacement sont plus importantes, l'utilisation d'un fauteuil roulant manuel ou électrique devra être envisagée.

En Hainaut Oriental, Qualias bénéficie des services de plusieurs bandagistes agréés par l'Inami et spécialisés dans la délivrance de tels types d'appareils. Leur mission est de vous informer, vous guider et vous conseiller dans le choix de l'aide à la mobilité adaptée à vos besoins.

Vous pouvez dans certains cas bénéficier d'une intervention de votre mutualité, mais alors, quelles sont les démarches à entreprendre ?

- La première consiste à se procurer une prescription médicale appelée annexe 19 qui peut être complétée par votre médecin de famille. Une fois complété, ce document doit être déposé dans le magasin Qualias de votre choix ou renvoyé à l'adresse suivante : QUALIAS – SERVICE VOITURETTE rue des Fauldeurs, 1 à 6530 Thuin.
- Où peut-on se procurer l'annexe 19 ? Dans les points de vente Qualias, en téléphonant au 0800/12325 ou via votre médecin traitant.
- Le bandagiste de Qualias rencontre toujours le bénéficiaire. Les rencontres se font sur rendez-vous et se déroulent la plupart du temps à domicile. La prise en charge du bandagiste va se décliner en plusieurs rencontres. La première permettra de déterminer avec précision les besoins du bénéficiaire : habitudes de vie, type de domicile, mensurations, utilisation de la future voiturette, …etc. Le bandagiste fera parvenir votre demande au médecin conseil de votre mutualité. C'est lui qui au final acceptera la demande et donc le remboursement de celle-ci.
- En cas d'acceptation du dossier par le médecin conseil, la livraison du matériel s'effectuera lors de la seconde rencontre. Le délai de livraison de l'aide à la mobilité dépend du type de matériel demandé.

Pour les petites aides à la marche, tels que la tribune, le rollator à 2 ou 4 roues, le bandagiste peut vous faire parvenir le matériel assez rapidement car elles ne nécessitent pas l'accord du médecin conseil.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur notre service aides à la mobilité, contactez-nous au 0800/12325

Le blues hivernal

Votre moral est en baisse ? Vous êtes pris par des sentiments de tristesse et d'angoisse à l'approche du passage à l'heure d'hiver ? Vous n'avez plus envie de rien sinon de vous jeter sur des sucreries ou de vous plonger sous la couette ? Vous êtes peut – être concernés comme 15 à 25 % de la population par le blues de l'hiver.

Ses symptômes sont : hypersomnie, boulimie, tristesse accentuée en soirée, difficultés de concentration, perte d'intérêt, idées noires, etc.…

Si ces difficultés ne sont que passagères et ne vous empêchent pas de poursuivre vos activités, il s'agit bien du blues hivernal. Il est important de le distinguer de la dépression saisonnière pour laquelle les symptômes sont plus profonds et handicapent réellement les personnes dans leur vie affective, relationnelle et professionnelle.

Quelles sont les causes de ces troubles de l'humeur ?

Les causes exactes ne sont pas connues mais la diminution de la luminosité en hiver est un des facteurs favorisant.

Notre cerveau étant moins exposé à la lumière en hiver, notre fonctionnement cérébral serait perturbé notamment au niveau de la production des hormones qui interviennent dans la régulation de notre sommeil et notre appétit. D'où l'augmentation de notre appétence pour le sucre et de notre envie de dormir. Les personnes qui vivent dans des endroits peu éclairés ou qui travaillent de nuit y sont d'ailleurs plus sensibles, y compris en été.

Des prédispositions familiales aux troubles de l'humeur peuvent être également un facteur de risques.

Quelques pistes pour réagir :

- Poursuivez vos activités régulières comme en été.
- Pratiquez un sport ; cela permet de réguler l'appétit, de maintenir des contacts sociaux et cela a un bon effet antidépresseur.
- Sortez prendre l'air dès que vous pouvez et profitez un maximum de la lumière du jour et du moindre rayon de soleil
- Veillez à vos apports en oligo-éléments dans votre alimentation ; ceux-ci jouent un rôle dans la régulation de l'humeur. Les plus courants sont le magnésium, le fer et l'iode qui sont contenus respectivement dans les bananes, les épinards, le chocolat, les eaux minérales, les viandes rouges, les céréales ; le soja, le hareng fumé, les laitages.

Maintenant, si votre malaise est plus profond, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Celui-ci pourra vous conseiller des séances de photothérapie, vous prescrire une médication adaptée ou vous orienter vers un thérapeute .

Anne-Catherine Loriaux, Service Promusport

VOYAGES HORIZONS MUTU asbl

Il reste des places pour les séjours HIVER HORIZONS MUTU

Demandez vite notre catalogue Hiver 2014-2015.

Les îles Canaries à TENERIFE en all inclusive

du 25 février au 6 mars

Tenerife, ou l'île de l'éternel printemps comme on l'appelle souvent, possède un climat chaud sans être jamais oppressant, rendant cette destination idéale pour profiter du soleil, de la mer et du vaste éventail d'activités qui y sont offertes

L'hôtel Club Riu Buena Vista se situe à Playa Paraiso sur la Costa Adeje près de la mer. Il possède un restaurant, des bars, deux piscines (dont une chauffée), une salle de gymnastique, ...

Chaque chambre est équipée de salle de bains, climatisation individuelle, téléphone, TV-satellite, petit frigo, coffre-fort (gratuit)

Prix par personne en chambre double : 1.412 €
Réd. M.C. : 100 € - Réd. énéo : 15 €

Compris dans le prix : les transferts aux aéroports, les vols Gosselies - Tenerife - Gosselies, les transferts aéroport - hôtel - aéroport, le logement en chambre double, la pension complète à l'hôtel en all in, l'accompagnement Horizons Mutu, les taxes, le pourboire du chauffeur
Non compris dans le prix : les boissons hors hôtel, les excursions (en option proposées par votre accompagnante), vos dépenses personnelles

Lic. : A1294

A renvoyer à Horizons Mutu,
rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues

LE PROGRAMME DES SEJOURS « HORIZONS MUTU » ÉTÉ 2015

Nom .....

Prénom .....

.....

Rue .....

.....

CP ..... Localité .....

.....

Téléphone .....

.....

Désire recevoir le programme des séjours
« HORIZONS MUTU » ÉTÉ 2015

Date et signature

Escapade en NORMANDIE : Honfleur, Deauville, Etretat, Le Havre ...

Du 26 au 29 mars

Honfleur, situé sur la rive sud de l'estuaire de la Seine distille un parfum de vacances toute l'année. Il est bon de flâner le long du vieux bassin et de parcourir les rues et ruelles du quartier Sainte Catherine pleines de charme et de colombages.

L'Hôtel Antares *** doté d'un magnifique Spa avec piscine donnant sur le pont de Normandie, est situé aux portes d'Honfleur. Avec son restaurant, son bar, sa terrasse et ses chambres aux décorations douces et élégantes et le WiFi, votre hôtel vous accueille dans un cadre où il fait bon séjourner, se restaurer et se détendre.

Prix en chambre double : 640 €

Réd. M.C. : 75 € - Réd. énéo : 15 €

Compris dans le prix : le voyage en car confortable (wc, bar, vidéo), le logement en chambre double, la demi-pension à l'hôtel, le petit déjeuner du premier jour, les 4 repas de midi, les excursions et les entrées lors des visites, les guides locaux, l'accompagnement Horizons Mutu, les taxes, le pourboire du chauffeur

Non compris dans prix : le repas du soir du dernier jour, vos boissons, vos dépenses personnelles

Lic. A5018

Renseignement et inscription :
Horizons Mutu : 071/54.84.08

LA MUTUALITÉ DU HAINAUT ORIENTAL
EN FÊTE

La Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental vous invite les 7 et 8 février 2015 pour ses portes ouvertes où vous trouverez comme il se doit, une multitude de stands informatifs sur les voyages mais aussi sur des services de la mutualité.

La direction et le personnel se feront une joie de vous accueillir à la grande fête de la Mutualité Hainaut oriental, de ses mouvements et de ses services.

Adresse du jour: les locaux de la Mutualité Chrétienne, 40, rue du Douaire – 6150 Anderlues.

Heures d'ouverture : samedi 7 février et dimanche 8 février : de 11h à 18h.

DÉCOUVREZ LES SEJOURS ÉTÉ 2015 DU CATALOGUE

Horizons Mutu asbl

Vous êtes cordialement invités à nous retrouver pour découvrir le catalogue « HORIZONS MUTU ETE 2015 » avec les responsables des séjours.
Durant ce week-end de lancement du programme, une ristourne promotionnelle de 25 € par voyage du catalogue « Horizons Mutu Eté 2015 » sera octroyée aux mutuellistes chrétiens (12,5 € aux non mutuellistes chrétiens).
Une personne absente peut se faire inscrire par une autre personne aux mêmes conditions.
Les personnes membres d'énéo recevront une ristourne supplémentaire de 15 € (ne pas oublier de venir avec sa carte de membre 2015 !).
Les personnes nées avant 1955 non affiliées à énéo bénéficient d'une affiliation gratuite pendant un an.

Les inscriptions à un séjour Horizons Mutu Eté 2015 débutent dès réception de la brochure

Gagnez vos vacances !
Participez à la tombola-concours : un séjour à Pralognan en Savoie par jour du 7 au 13 juin.

Des stands d'informations
Vous y rencontrerez des spécialistes prêts à répondre à vos questions sur : les aides et soins à domicile (ASD),
la location-vente de matériel sanitaire et bandagisterie par Qualias, nos magasins d'optique Optirou ...

Vous pourrez vous restaurer dans une ambiance de fête.
Une petite faim ? : La raclette valaisanne, des kilos et des kilos de moules, l'escavèche, les boulettes de chez nous, les frites, les desserts... tout cela à des prix très démocratiques.
La tentation des dégustations... : Chocolats artisanaux Bressant, vins alsaciens Pierre Becht, vins du Beaujolais, spécialités du Sud Ouest, huîtres fines, saumon fumé... seront au rendez-vous !

Nous vous invitons également à découvrir les programmes vacances d'Altéo, de Jeunesse et Santé avec un bon de réduction de 25 € à valoir sur les séjours été pour toute personne qui se présente les 7 ou 8 février au stand J&S et bien sûr d'Intersoc, à l'occasion de ces portes ouvertes.

WEEK-END DE LANCEMENT DU PROGRAMME ÉTÉ LES 7 ET 8 FÉVRIER 2015

RISTOURNE promotionnelle par séjour
25,00 € mutuellistes chrétiens
12,50 € non mutuellistes chrétiens

RISTOURNE promotionnelle par séjour à Pralognan en Savoie
40,00 € mutuellistes chrétiens
12,50 € non mutuellistes chrétiens

AIDE & SOINS A DOMICILE · QUALIAS · VITATEL · SOLIVAL · JEUNESSE & SANTÉ · énéo · Promusport · Altéo · intersoc · énéoSPORT

MUTUALITE CHRETIENNE

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

La Francodyssée, c'est reparti !

Les candidats à la 3e édition de la Francodyssée

En avant toute pour la troisième session énéoSport des Francodyssées de l'émission «Grandeur Nature» de Vivacité !

Après nos reporters d'énéoSport partis en 2013/2014 sur les routes de France à la découverte de petits villages charmants grouillant de vie, voici l'édition 2014/2015 !

À cette occasion, huit «mamys/papys» reporters passeront chacun une petite semaine à explorer une station de sports d'hiver en France.

L'objectif général de la Francodyssée est de faire découvrir au public belge des aspects méconnus de certains villages de France et ainsi, de faire découvrir son riche patrimoine. L'émission se veut donc conviviale et interactive.

Au niveau d'énéoSport, l'objectif est triple :

- Promouvoir/augmenter la visibilité d'énéoSport ASBL, fédération sportive multisports de loisirs reconnue par l'ADEPS (l'unique fédération de ce genre en Fédération Wallonie-Bruxelles) de manière un peu différente des actions traditionnelles de promotion (l'émission remporte une grande part d'audience) ;
- Permettre à un membre/volontaire énéoSport de vivre une expérience peu commune et d'en retirer une satisfaction personnelle ;
- Entretenir des liens avec Vivacité pour de futures collaborations.

Concrètement, du mardi au mercredi, la mamy/le papy reporter se chargera, en compagnie d'un étudiant en journalisme, de préparer une dizaine de sujets (principalement loisirs actifs/sportifs) qui pourront faire l'objet du reportage tourné fin de semaine au moment de l'arrivée de l'équipe de Vivacité (preneur de son, caméraman et animateur). Les émissions seront diffusées chaque samedi sur Vivacité radio de 15h à 17h (première émission le samedi 10/01 et la dernière le 14/03) mais des capsules vidéo seront également réalisées. Ces dernières seront diffusées sur le site de la RTBF et de la page Facebook de l'émission ainsi que plus brièvement en télévision, sur la Une.

Il est également à noter que le groupe *l'Avenir* suivra l'aventure en publiant, le jour de chaque émission, un article de minimum deux pages (avec mention des partenaires).

Enfin, il va sans dire qu'énéoSport relaiera également l'événement via sa page Facebook et son site internet. Le journal En Marche devrait également publier un article sur le sujet.

Restez donc à l'écoute et connectés !

A très bientôt…

Aurore Devos, coordinatrice d'énéoSport

Demandez les programmes, deeemandez …!

Et les aînés dans tout cela? Le tour des Régions: Wallonie

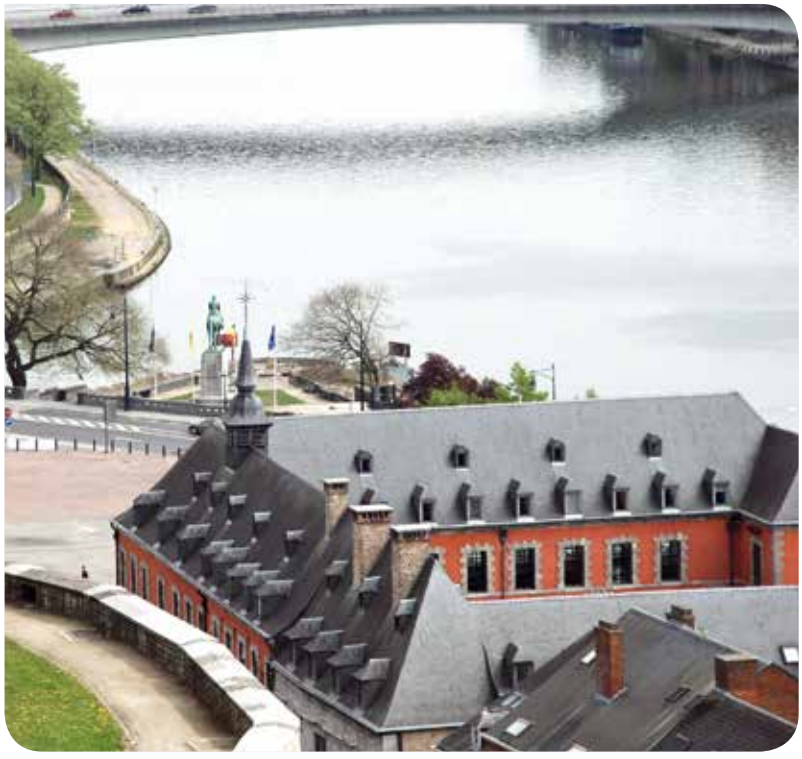
En vue des élections 2014, Mémorandum, Rois mages, Balises et débats avec les candidats nous ont permis d'exprimer vos préoccupations. Nous avons commencé, dans l'énéo-info d'octobre, à analyser la concrétisation dans les programmes gouvernementaux.

On le sait, les accords de majorité en régions ont été réalisés en juillet, deux mois après les élections. Budget pluriannuel en phase avec les exigences de convergences européennes, impact des nouvelles normes comptables imposées par Eurostat et arrivée d'importantes nouvelles compétences en ont rendu la rédaction complexe sans parler de l'articulation politique avec le niveau fédéral.

Les programmes gouvernementaux des régions wallonne et bruxelloise, vu les transferts de compétences, touchent le quotidien des 50+. Que retrouve-t-on de nos revendications dans ces textes?

Oser, Innover, Rassembler

Tel est le titre de l'accord Wallon. Les passages concernant le non-Marchand avec son emploi et l'économie sociale les définissent comme «*essentiels pour notre société*» et veulent «*préserver les services actuellement offerts, tout en inscrivant les outils existants dans l'objectif général de réforme des aides à l'emploi*». Les points APE (Aide à la Promotion de l'Emploi) peuvent toucher les associations soutenant les aînés mais le projet de budget prévoit, in fine, une diminution de la valeur des points de 1.5 % en 2015. Et quid pour la suite? D'autant que le gouvernement veut aussi «*limiter la multiplication d'accès*» à des réductions de cotisations sociales dans ce même système… On peut donc déjà se poser la question de la distance entre l'intention de l'accord et la réalité des contraintes budgétaires!



Du point de vue de la santé des personnes âgées, un organisme d'intérêt public sera bien créé en y intégrant aussi la politique des personnes handicapées. Le texte précise que «*les acteurs des secteurs concernés, dont les mutualités, seront associées aux organes de gestion*». Cela va dans la direction demandée du maintien d'un système où les représentants des patients sont à la manœuvre. La volonté affirmée de «*mettre le médecin de famille au cœur de la première ligne de soins*» rejoint indirectement notre revendication de rendre le DMG (Dossier Médical Global) obligatoire (compétence fédérale) et surtout cela renforce la coordination des préventions, avec aussi un soutien «*aux initiatives de pratique groupée (maisons médicales et centres médicaux)*».

Au chapitre IX sur les ainés, le gouvernement souhaite «*réserver prioritairement les maisons de repos et maisons de repos et de soins aux personnes les plus dépendantes et concentrer son action à l'avenir sur l'amélioration de la prise en charge à domicile*». Une bonne chose, d'autant plus que le maintien de la création des places MR/MRS annoncées est confirmé. Mais le budget 2015/16 n'enregistre aucune augmentation du quota d'heures pour les aides familiales… De plus, l'accord entend «*rétablir la justice du système en indexant les barèmes et tarifs*» et «*mieux articuler les services permettant de rencontrer des besoins de proximités (aide familiale, aide-ménagère et aide à domicile) avec le dispositif des titres services.*» Des intentions à suivre de près! Mais on trouve ici aussi la volonté de «jeter les bases d'une couverture autonomie pour tous les wallons» que nous réclamons ainsi qu'une volonté de renforcer le contrôle des prix des établissements d'hébergement.

Concernant le sport, la Région gère la compétence infrastructure et la Communauté le soutien aux fédérations. Heureusement, c'est le même ministre pour les deux entités (mais pas à Bruxelles …). Nous relèverons l'heureuse initiative de vouloir «*développer le cadastre existant des infrastructures sportives en élargissant son contenu (infrastructures scolaires et privées) et en le rendant accessible au public*. ÉnéoSport pourrait ainsi trouver des salles (équipées) à des heures sous-utilisées.

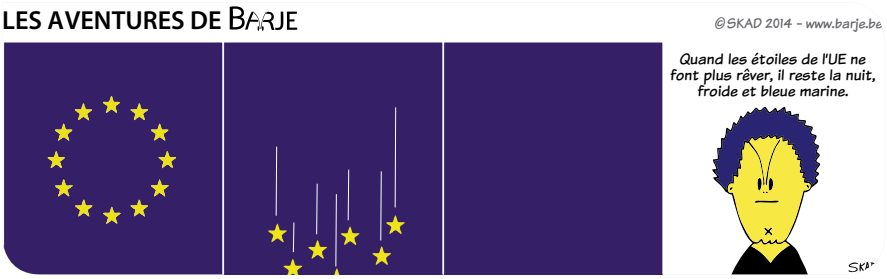
Pour la mobilité, si nos demandes en matière de «*synergies entre les différents opérateurs*» ainsi que de «*concertation …afin d'améliorer la complémentarité des offres*» rencontrent nos demandes, force est de constater que la question des tarifs séniors n'est pas abordée dans l'accord wallon. Bonne nouvelle cependant, la grille tarifaire TEC pour 2015 semble ne pas prévoir de modifications sur ce point.

COCOM, COCOF et Région Bruxelloise ont, elles aussi, concocté des programmes de législatures que nous retrouverons dans un prochain article.

Philippe Andrianne, Secrétaire politique d'Énéo

Europe

Le point commun entre le Pape François, un docteur congolais et Google ?


LES AVENTURES DE BARJE
©SKAD 2014 - www.barje.be
Quand les étoiles de l'UE ne font plus rêver, il reste la nuit, froide et bleue marine.
SKAD

Le Parlement européen !

Tout se passe au Parlement…

Entre déposer une motion pour scinder le géant Google en deux, accueillir le **Pape François,** proclamant au sein de l'hémicycle que « *la Méditerranée doit cesser d'être un grand cimetière* », et décerner le prix Sakharov au **Dr. Denis Mukwege**, pour sa lutte contre la violence faite aux femmes congolaises, les événements de taille se succèdent au Parlement européen !

Évènements de taille, mais pour qui?

Ce Parlement semble effectivement souffrir de son image… Ce n'est pas nous qui le disons, mais le président lui-même ! M. **Martin Shultz** affirme dans une récente interview, que « *le Parlement européen a un problème d'image* »…

Que se passe-t-il en effet au Parlement !

Il s'y passe beaucoup de choses quand on entend les parlementaires décrire leurs activités comme ce fût le cas lors de la journée d'étude d'Énéo le 13 novembre 2014 (dans le cadre du projet européen ASCE : Active Senior Citizen for Europe).. En effet, les intervenants – Mme **Marie Arena**, M. **Philippe Lamberts** et M. **Claude Rolin** – nous ont expliqué le rapport de force qui s'exerce sur plusieurs « axes », droite-gauche, anti ou pro-Europe, intérêts nationaux et européens, cause sociale et économique… non seulement entre les groupes politiques, mais même au sein de chaque groupe…

Dans ce contexte, il n'est pas évident de dégager une direction politique claire au profit des citoyens ! Mais de quel citoyen exactement ?

Ce Parlement européen n'est-il pas comme un reflet des citoyens représentés, avec leurs intérêts propres et, inévitablement, différents ? Chaque élu pense à ses électeurs, chaque pays pense à ses résidents et/ou à ses problèmes économiques et chaque résident à sa situation particulière. Autrement dit : chacun pense à soi, comme nous le faisons le plus souvent nous-même ! Et nos intérêts sont confrontés à d'autres intérêts différents. Il n'est pas évident de dégager une direction claire tout au long des années.

Le Parlement européen, enfin le « miroir » du peuple européen

Avant, le Parlement européen était un « mur » lointain sans aucun reflet. Il était « là », sans savoir trop pourquoi. Maintenant, il semble être plus « proche » de nous dans le sens où on commence à voir son véritable visage, un savoureux mélange d'espoirs et d'interrogations.

Bref, le défi politique du Parlement serait que les compromis entre tous ces « pro » et « anti » fassent avancer malgré tout l'Europe. « Avancer l'Europe » signifie un mouvement selon lequel l'Europe s'engage à protéger les citoyens, qui s'engagent à leur tour pour la cause européenne. Ce cercle ne peut être que vertueux pour le Parlement.

Chers parlementaires, dernière ou première chance, saisissez-la surtout !

Le nouveau président de la Commission européenne, M. **Jean-Claude Juncker** disait de sa Commission qu'elle était celle de la « *dernière chance* ». Pour le Parlement, si il s'effondre prenant en compte ses intérêts au détriment des citoyens, la chance se changera rapidement en échec, mais la grande différence pour la Commission européenne serait que la chance vienne non pas pour la dernière fois, mais pour la première fois. Le parlement devient enfin un sujet de confiance (ou de méfiance) en sortant de l'indifférence.

Mais saisissons cette chance d'une Europe qui évolue avec et par ces citoyens !

Kusuto Naïto, coordination service pension/Référent Europe

PS : Afin de vous aider à mieux comprendre le Parlement européen, nous avons rédigé un compte-rendu de la journée d'étude du 13 novembre sur l'Europe. Nous l'avons conçu comme un outil de formation et d'animation. Demandez-le au secrétariat fédéral ou dans votre régionale !

ASCE
Active Senior Citizens for Europe

Cher(e)s Éneistes, ou/ chers amis d'Énéo,

En tant que directeur du département socio-éducatif de la MC, j'ai eu la chance d'être administrateur délégué d'Énéo, mouvement social des aînés.

Lorsque j'ai eu 50 ans, Énéo Liège m'a invité à m'affilier, ce que j'ai fait sans hésiter. Aujourd'hui j'approche de mes 65 ans et je sais que ce sera un tournant important de ma vie puisque je quitterai une vie professionnelle qui m'a vraiment beaucoup apporté. Ce n'est plus moi qui représenterai la MC au sein du conseil d'administration mais une jeune dame, Noémie Jadin qui prendra le relais, avec les qualités qui sont les siennes, dès ce début d'année 2015.

Mais je resterai fidèle à Énéo, tout d'abord comme membre parce que j'adhère aux valeurs de ce grand mouvement, je demanderai à participer au groupe cyclo de la commune d'Ans, parce que j'aime le vélo, le plaisir et le bien être que ce sport procure et je resterai attentif aux actions sociales et politiques que le mouvement développe selon les actualités.

Énéo est un mouvement auquel chacun choisit d'adhérer, au sein duquel chacun s'épanouit mais aussi un mouvement où chacun avec d'autres agit pour une société « aînés admis » ; solidaires avec toutes les personnes plus précarisées lorsque surgissent les problèmes de santé et ou de handicap.

Énéo a beaucoup évolué au cours des 10 dernières années. Énéo, aujourd'hui est reconnu par les médias ; est écouté par le monde politique ; est sollicité pour l'expertise qui se révèle par des études de qualité, basées sur le vécu des aînés ; est la parole des aînés au sein de la Mutualité chrétienne, …. Le mouvement est aussi reconnu pour sa capacité à rendre les aînés vigilants sur les réalités sociales qui les entourent, compétents sur les matières qui les concernent et militant lorsqu'il faut agir pour dénoncer des reculs sociaux ou des situations intolérables. Cette démarche d'éducation permanente « Voir - Juger - Agir » reste à la base de notre mouvement, avec et pour les aînés. C'est à partir de l'écoute attentive du vécu de chacun qu'Énéo construit sa vision d'un projet de société où les aînés prennent leur place.

Que de chemin parcouru ! Les droits sociaux des aînés se sont améliorés au fil des années grâce aux mobilisations sociales ; beaucoup de choses restent à faire ; restons des vigies attentives pour que l'avenir ne soit pas synonyme de régression sociale.

Je voudrais saluer avec respect, admiration et reconnaissance, tous les volontaires, dans les groupes locaux, les clubs sportifs, les commissions sociales et politiques, les comités régionaux, les instances, … qui construisent avec Énéo, une vraie dynamique associative et responsable au sein de notre démocratie. Nous pouvons en être fiers.

Bien cordialement,

Christian Javaux,
administrateur délégué Énéo et
Directeur du département Socio-éducatif ANMC

énéoInfo
Trimestriel | 10 | Janvier 2015
Énéo Fédéral

Journal des membres d'
énéo
mouvement social des aînés asbl &
énéoSPORT

Énéo est le mouvement des aînés de la Mutualité chrétienne.

Editeur responsable :
Jean-Pierre Mailleux
Chaussée de Haecht 579
1031 Bruxelles
www.eneo.be
E-mail : eneo@mc.be

En partenariat

Avec le soutien de

Wallonie

Avec l'appui de

Votre journal est attentif à l'environnement en utilisant papier et film recyclables.